

Fitness-Nacht

1 Abend – 12 Kurse

Von Pilates bis
Piloxing...

Für 🍰 und 🍹
ist gesorgt



GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Freitag 12. Oktober 2018

TSV – Sporthallen am Spiesel



Programm

Uhrzeit	TSV-Halle	Anbau	Gymnastikraum
18:00	Opening - Warm up		
18:15 - 19:00	Power Aerobic wenig Choreo - viel Power Moni	Core XXL ein intensives funktionelles Rumpftraining für einen stabilen Körperkern Johannes	Pilates Training für Körper und Geist Tanja
19:15 - 20:00	Functional Fit Training von ganzen Muskelketten Ines	Feel the beat Trommel dich fit Gabi	Rückenfit Alles was dem Rücken gut tut Johannes
20:00 - 20:30	Pause		
20:30 - 21:15	Piloxing ein hochintensiver Mix aus Pilates-Boxen-Dance Ines	Step & Style Choreo & Fitness mit dem Step Marlene	Faszientraining & Stretching Mach dich beweglich Gloria
21:30 - 22:15	Let's jump Trampolin-Fitness Sabine	4STREATZ® DAS tänzerische Finesstraining Gloria	Flowing Moves Bewegt entspannt Lilli
22:30 - 22:45	Cooldown		

Tickets:

Nichtmitglieder	8,- Euro
Mitglieder MTV, TSV, DJK-AA	4,- Euro (nur Vorverkauf!)
Gym- und Vereinswelt-Mitglieder	Eintritt frei

Tickets sind sowohl im Vorverkauf auf den Geschäftsstellen von MTV und TSV erhältlich, als auch an der Abendkasse.

MTV: Di +Do 16:30-19 Uhr, Mi 10-13Uhr TSV: Mo 9:30-12:30 Uhr, Mi 19-20 Uhr